

|  |     |         |          |         |            |            |
|--|-----|---------|----------|---------|------------|------------|
| 17.15x25.66                                  | 1/2 | עמוד 34 | פתח-תקוה | המקומון | 06/01/2016 | 51321681-7 |
| אלו"ט - אגודה לאומית לילדים אוטיסטים - 85006 |     |         |          |         |            |            |



תמונה: יפעת מידע תקשורת

# מעוררי השראה

מור אלדן



|  |     |         |            |         |            |            |
|--|-----|---------|------------|---------|------------|------------|
| 16.99x24.84                                  | 2/2 | עמוד 35 | פתח - תקוה | המקומון | 06/01/2016 | 51321689-5 |
| אלו"ט - אגודה לאומית לילדים אוטיסטים - 85006 |     |         |            |         |            |            |



ומרים שהדור של היום הוא לא מה שהיה פעם. שהצעירים חושבים רק על עצמם, שהם עסוקים כל היום בטאבלט ובסמארטפון. אז אומרים. יוזמה חדשה של שני חבר'ה צעירים מפתח תקוה, הודאל יחזקאל (23) ויניב בניאן (25), מציגה מציאות אחרת.

"יניב ואני חברי ילדות", מספר יחזקאל, תושב שכונת נווה גן, "שנינו שירתנו ביחידות משמעותיות, אני באגוד ויניב במגלן. בצבא לפעמים הולכים עם הצוות לעשות דברים למען הקהילה וזה תפס אותנו. בפעם הראשונה שיצאנו לפעילות התנדבותית, הבנו שזה עושה אותנו מאושרים. אחרי השחרור חיפשנו מקום משמעותי להתנדב בו והגענו דרך דודה שלי לעמותת **אלו"ט** המלווה ילדים הנמצאים בספקטרום האוטיסטי. הלכנו למועדונית שלהם פה בפתח תקוה, והחיבור היה מייד. הם שבו את לבנו".

מאז עברו שנתיים וחצי, והחיבור בין שני החברים לעמותה ולילדים ובני הנוער שבמועדונית רק הולך וגובר. כיום בניאן מנהל את המועדונית ויחזקאל ממשיך להתנדב בה. בנוסף, לאחרונה החלו השניים במיזם שזכה לשם "איתן" - כל אחד יכול". יחזקאל: "זה התחיל לפני חצי שנה, אני ויניב היינו בחוף הים ביחד עם חברים נוספים. דיברנו קצת ופתאום נפל לנו האסימון שאחרי שהחבר'ה של **אלו"ט** מסיימים את הפעילות בבית הספר ובמרכזי התעסוקה, הם חוזרים הביתה משועממים. הם משחקים באיפון ובאייפד, אבל אין להם

ונתן לי תובנות לחיים. התחלתי להבין מה מניע אותי ומה אני רוצה לעשות, ובכלל, זה מכניס אותך לפרופורציה".

**איך מחליטים איזה סוג אימון מתאים לכל מתאמן?**

"יש חבר'ה שאנחנו מבינים שהם חייבים אימון אישי. למשל אם המתאמן ברמת תפקוד נמוכה מאוד, זה בעייתי שלא יהיה לו יחס אישי ומישהו שיהיה איתו אחד על אחד. הרבה מהחבר'ה גם מתאמנים לאירוע ספציפי, למשל יש לנו בחור בשם סער שמתאמן לחצי מרתון. הוא ברמה גבוהה ורץ למרחקים כאלו, שפשוט אין מישהו ברמה שלו שיכול להתאמן איתו. מצד שני, יש לנו ילד בן 11 שלא כל כך פרח באימון האישי, וברגע ששילבנו אותו בקבוצה קטנה הוא נפתח ברמות שקשה להסביר. הבאנו מתאמן נוסף בגיל ורמת תפקוד קרובים לשלו. והוא ממש הפך למאמן של הקבוצה".

יחזקאל מציין כי "האימון שונה לחלוטין מאימון ספורט רגיל. חניך רגיל שלצורך העניין יבוא לעשות אימון של הגנה עצמית, הוא יכול להיות מאוד מרוכז, להבין בדיוק מה אתה אומר ומה אתה מבקש ממנו לעשות. אצלנו יכול להיות חניך שמאבד ריכוז במהרה או שנמצא ברמת תקשור נמוכה וצריך לדעת איך לגשת אליו. לכן אנחנו עוברים בשיטה ההתנהגותית, שזו צורה של דיבור שקל יותר להבין והיא עובדת בעזרת שחזורים".

**תו דוגמה.**

**הודאל יחזקאל ויניב בניאן מפתח תקוה הם וק בתחילת שנות ה-20 לחייהם, אבל כבר יש להם קילומטראז' רציני של תרומה לקהילה, "חיידק" שדבק בהם עוד בצבא ומתבטא בעשייה יומית למען חניכי "אלו"ט" • לאחרונה הם יצאו ביוזמה חדשה, "איתן" - כל אחד יכול, שמטרתה להעביר אימוני כושר לאוכלוסייה שנמצאת על הספקטרום האוטיסטי**

גישה למשהו מעבר. מכאן הגיע הרעיון לשלב בין שני העולמות שלנו ולפתוח אימוני כושר מקצועיים לאוכלוסייה שנמצאת בספקטרום האוטיסטי.

"בתחילת הדרך לא ידענו איזה שם לתת למיזם, רק ידענו ש'כל אחד יכול' זה המסר שלנו, כי הרגשנו שזה מבטא את הרעיון מאחורי המיזם. באותה התקופה צוין יום השנה למבצע צוק איתן ושנינו חכרנו אנשים שנפלו ונפצעו במסגרת המבצע, כך שיצא לנו להשתתף בכמה אזכרות. יניב היה בטקס האזכרה של בניה שראל ז"ל, והוא חזר עם הרעיון של להוסיף את השם 'איתן', כמשהו שמבטא את המקום הזה של חזק ועוצמה. זה בהחלט היה עוד מסר שרצינו להעביר - שכולם יכולים, בין אם זה אדם רגיל, **אוטיסטי** אדם שמתמודד עם פיגור, או עם תסמונת דאון".

"למשל, אם אנחנו משחקים באולינג, נסביר במפורש: 'תגלגל את הכדור על הרצפה כדי להפיל את הפינים של הבאולינג'. ואם חניך זורק במקום לגלגל, נגיד לו 'אוי, זרקת ולא גלגלת'. ואז ממש נראה לו איך לגלגל עד שיעשה זאת לבד, ואז כמובן ניתן פידבק חיובי, הרבה כפיים ואנרגיות".

בכל מקרה, אומר יחזקאל בנחישות במהלך שיחתי עימו, המסר שחשוב להם להעביר למתאמנים הוא ש"אנחנו לא נתפשר לעולם על איכות האימון. נעשה הכל כדי להביא את אותו בחורצ'ק או בחורה שיעשו אימונים מקצועיים באמת. המטרה זה באמת שלכל אחד יהיה משהו ספציפי שנמצא איתו לפי מה שמתאים לו, אם זה להתכונן לריצת חצי מרתון או אם זה הורדה במשקל, יש אפילו כמה מתאמנים שלומדים הגנה עצמית".

**תרומה שהיא מעבר לספורט**

יחזקאל עוצר לרגע, ועל פניו מתפרש חיוך רחב. "אגב, יש חבר'ה שמבחינתם לא אוהבים ספורט בכלל, אז הם מבחינתם פשוט באים לעשות כיה חיים אבל הם יוצאים מזיעים בלי ששמו לב. זה כל הויפי וכן, אני מודה שזה באמת מרגש אותי. אנחנו לא חוג, אלא באים לתת אימונים מקצועיים לצד ערכים כמו להאמין בעצמך, ביטחון עצמי וחתימה למטרה".

אחרי שנבחר השם, פנו השניים לדודו של יחזקאל, אודי אוחנה, שמכהן כמנכ"ל הוצאת הספרים "אופיר ביכורים". "מאחר ולא ידענו איך לגשת לדבר הזה ואיך לפרסם את עצמנו, הפגיה אליו הייתה טבעית. הוא בעצמו היה לוחם בצבא וידענו שהוא ירצה לעזור. הוא קישר אותנו לגרפיקאית שהכינה את הלוגו ונתן לנו את הכלים והתמיכה כדי שנוכל להתחיל לגדול. ככה הצלחנו בתקופה קצרה כבר להביא 20 חניכים, ולקיים אימונים בערים שונות ולא רק בפתח תקוה, אלא גם בראשון לציון, תל אביב ואשדוד".

**הזווית האישית של הודאל**

אז איך מגיע חייל משוחרר בן 23 לעיסוק מסוג זה? בכל זאת, הירתמות שכזו לעשייה חברתית בגיל כזה צעיר הוא לא מחזה שרואים בכל יום. כששאלתי את יחזקאל על המניע למיזם, הוא השתק לרגע, נשם נשימה עמוקה ואז החליט לשתף אותי בחוויה אישית למדי.

"נפצעתי במהלך השירות הצבאי שלי, אני לא יכול לפרט יותר מדי, אבל בשורה התחתונה, במהלך מבצע מסוג עלינו על מטען ונפצעתי קשה. החוויה הזאת, של ממש לראות את המוות מול העיניים ולדעת שבמזל זה לא קרה, זה משהו שמאוד העצים אותי

חשוב לו להביא דוגמאות לסיפורי הצלחה, וכאלו הוא שולף בקלות ובמהירות. "יש לנו בחורה ששקלה 104 והיום היא הורידה הרבה מאוד, וגם חבר'ה שלא האמינו שיצליחו לרוץ והיום הם בכושר גבוה. צעירים שפתאום עושים אגרוף, הגנה עצמית, והם מבוססים. זה משנה את כל שפת הנוף שלהם. פתאום הם נראים טוב יותר, מתחילים ללכת זקוף ולהיות גאים בעצמם. זה משהו שכפי לראות מהצד ואין סיפק יותר גדול מזה. חשוב להבין שזה לא באמת רק עניין של ספורט. יש פה הרבה אלמנטים מנטליים, המון תקשורת וערכים שבעיני חשויים לא פחות מהספורט. גם מתאמן אומר שהוא עייף או לא מרוכז, אנהנו נפתח את התקשורת איתו באמצעות הספורט ולא נותר לו - עד שיצליח".